

**Классный час в 5 -6 классах на тему:
«Вредная пятерка и полезная десятка»**

Цели:

- углубить представление детей о рациональном питании;
- продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
- побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Оборудование:

- 10 полосок плотной бумаги; на каждой написать название полезного продукта (яблоки, мёд, лук, чеснок, рыба, молоко, зелёный чай, банан, грецкий орех, морковь);
- таблица «Вредная пятёрка»;
- меню кафе «Вкуснота»

Оформление:

- плакат с названием темы: *«Вредная пятёрка и полезная десятка»*;
- плакат с эпиграфами: *Что имеем, не храним, потерявши – плачем*

Пословица

Как желудок влияет на мозговые извилины! А.Кристи

- картинки, фотографии (продукты, кулинарные изделия, фрукты, овощи)

Вредная пятёрка

№ п/п	Вредная пятёрка
1.	Сладкие газированные напитки
2.	Картофельные чипсы
3.	Сладкие шоколадные батончики
4.	Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты
5.	Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде

Меню кафе «Вкуснота»

№ п/п	Названия блюд	Количество порций
1.	Салат из капусты	
2.	Салат из свеклы	
3.	Салат «Оливье»	
4.	Борщ	
5.	Суп куриный с лапшой	
6.	Уха	
7.	Котлеты с гарниром	
8.	Чипсы картофельные	
9.	Шашлык	
10.	Голубцы	
11.	Сосиски, сардельки	
12.	Компот из сухофруктов	
13.	Кисель из клюквы	
14.	Сладкие газированные напитки	
15.	Фрукты (любые)	
16.	Шоколадный батончик	

План классного часа.

1. Организационный момент.
2. Провоцирующая ситуация «*Закажи блюдо*»
3. Мини-лекция «**Вредная пятерка**».
4. Интерактивная беседа «**Что вредно и что полезно**»
5. Проведение викторины «**Правильное питание**»
6. Игра «**Полезная десятка**».
7. Конкурс «**Простые рецепты**».
8. Конкурс капитанов
9. Заключительное слово.
10. Подведение итогов (рефлексия)

Ход классного часа.

1. Организационный момент.

- А) Сообщение темы и цели классного часа.
- Б) Чтение эпиграфа классного часа.

2. Проведение конкурсов

Первый конкурс. «Разминка».

Командам раздаются конверты с разрезанными надвое пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

Пословицы:

1. ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
3. БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
4. ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

Второй конкурс. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Классный руководитель.

- Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды в офис. Представьте себе, что вы можете сейчас заказать себе обед, и вам привезут его прямо в класс. Только нужно знать точное количество порций. Платить за еду не нужно – у кафе сегодня праздничная акция. А вот меню – выбирай, что хочешь!

(Ребята называют количество порций)

- Ребята, вижу, что у вас разгорелся аппетит, но я вынуждена просить у вас прощения – это была лишь провокация. И затеяна она была с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты. Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

3. Мини – лекция «Вредная пятерка»

Классный руководитель.

- Врачи – диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимает до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты, головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Самое печальное, что именно эти вредные продукты и продаются в нашей школьной столовой.

4. Интерактивная беседа «Что вредно и что полезно»

- Ребята, многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

- К сожалению, вы часто – просто жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью. На уроках вам уже говорили о правильном питании. Давайте вспомним самое главное.

5. Проведение викторины «Правильное питание»

- На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)

- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

- Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

- Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Прочитайте эпиграф к нашему классному часу. Это слова Агаты Кристи. Согласны ли вы с английской писательницей?

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни.

6. Игра «Полезная десятка».

- Врачи – диетологи определили не только самые вредные, но самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем речь.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные продукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить необходимые микроэлементы. Что это за фрукт? (Яблоко)

2. Это овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства его не пропадают даже при термической обработке. (Лук)

3. Это овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также препятствует развитию рака. (Морковь)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который делает их чемпионами долголетия. В этом продукте много фосфора. (Рыба)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, кальций, жир. Из него люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко)

8. Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. (Мед)

9. Этот сладкий тропический продукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. (Бананы)

10. Родина этого ароматного напитка – Китай. Настой из этих чудесных листьев называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, дает эффект

омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Желтый, красный, черный, белый. Но китайцы отдают предпочтение зеленому. (Зеленый чай)

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести.

7. Конкурс «Простые рецепты».

Классный руководитель.

- Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас вы поработаете в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? Вначале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали в деревню на три дня, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста. Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки своим друзьям. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается 10 минут.

(Включается музыка, дети работают)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда)

- Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет чем покрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально – он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

8. Конкурс капитанов.

Из слова здоровьесбережение составить как можно больше слов. Команды в это время создают рисунки о здоровом образе жизни.

9. Заключительное слово.

Классный руководитель.

-Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников – это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны-неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши – плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой

газированной или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

10. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель.

- С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось?

С чем вы не согласны?

Ответы учащихся.

- Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

- Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь себя больше не травить.

- Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она постоянно на столе.

- Не согласен, что чипсы вредные – их бы запретили продавать!

- Думаю, что не нужно убирать из школы некоторые продукты. Кто захочет, все равно их купит в ларьках на улице.

